

Obsah

Úvod	7
I Jak nalézt klid právě teď	9
1 Nespouštějte alarm	10
2 Všimněte si, že jste právě teď v pořádku	13
3 Brániční dýchání	15
4 Vytvořte si speciální místo	17
5 Najděte si útočiště	20
6 Progresivní relaxace	22
7 Meditace vsedě	24
8 Rychlá relaxace	26
9 Uvolňující vizualizace	28
10 Zkuste se cítit bezpečněji	31
II Jak se postavit obavám a úzkostem	35
11 Změňte své interpretace	36
12 Vezměte své starosti na procházku	38
13 Nahrad'te myšlenky	40
14 Domluvte si se starostmi schůzku	42
15 Přepněte z kanálu úzkosti	45
16 Vyříd'te své starosti	47
17 Udělejte opak	49
18 Spočítejte si své starosti	51
19 Rozviňte své starosti s humorem	53
20 Experimentujte s obavami	55
21 Nahrad'te starosti plánováním	57
III Pokročilé relaxační dovednosti	59
22 Povzbuzení všímavosti	60

23	Pád kyvadla	62
24	Cvičení s pěti prsty	64
25	Autogenní trénink	66
26	Antistresový tým	69
27	Přijměte to dobré	71
IV Velmi efektivní strategie, které trvají trochu déle		75
28	Najděte v sobě to dobré	76
29	Myslete myšlenku – trochu jinak	78
30	Nadchněte se	80
31	Kognitivní odstup	83
32	Překonejte vyčerpání a najděte sílu	85
33	Cvičte, abyste zvládli úzkost	87
34	Vyspěte se	89
35	Pošlete úzkost do spamové složky	92
36	Myšlenky na zvládání	94
37	Bud'te velkorysí	96
38	Milujte	99
39	Uznejte a přijměte	101
40	Mějte víru	104
Doporučená četba		107
Autoři		109